

PARA SER PARTE DE SU ADOLESCENTE



Pero también dicen que puede ser un período divertido, de crecimiento, aventuras, cooperación, entendimiento y aprendizaje. La investigación demuestra que una de las mejores cosas que usted puede hacer por sus adolescentes es simplemente estar disponible cuando lo necesiten.



Esté Disponible
para su adolescente



Línea de Información de Salud de la Familia
1-800-942-7434

Puede hacer una gran diferencia



HÁGASE TIEMPO LA VIDA DE



Los padres de muchachos jóvenes describen la adolescencia como un período de cambios, temor, rebelión, impulsividad, falta de respeto y frustración.



1. Dígale a sus adolescentes que usted los ama y demuéstrelolo a través de sus acciones.



Los adolescentes necesitan saber que usted los ama. Nunca asuma que ya lo saben. Repítalo con frecuencia y demuéstrelolo dejándoles espacio para crecer, triunfar e inclusive para cometer errores que les sirvan para aprender. Aún cuando cometan errores o hagan cosas que lo enojen, es importante que les haga saber que usted los ama. Pruebe decir cosas como, "Te quiero, es tu comportamiento lo que no me gusta".

2. Dé a sus adolescentes el regalo de dedicarles tiempo y atención.

Esté disponible para su adolescente. Interésese activamente en sus actividades (vaya a sus eventos deportivos, celebraciones escolares, funciones musicales) y trate de incluirlo en las suyas. Haga tiempo para hacer cosas juntos, los dos solos, y dedíquele su atención ininterrumpida. Si sus adolescentes quieren hablar y usted está ocupado haciendo algo, trate de detenerse y dígalos.

3. ¿Quiere saber qué están haciendo sus adolescentes? Aprenda a escuchar y escuche para aprender.

Lograr que sus adolescentes hablen puede ser difícil. Una manera de conseguirlo es hacerles preguntas conducentes a respuestas más amplias que "sí" o "no", y saber escuchar cuando ellos hablan. Pregúnteles cómo se sienten y ayúdelos a describir sus sentimientos.



Todos los días es posible encontrar un buen momento para hablar con sus hijos (a la hora de cenar, en el auto), pero tal vez le convenga apartar tiempo especial para conversar solos. Sea como sea, esté listo para escuchar cuando ellos estén listos para hablar. Cuando escuche, tal vez su recompensa sea que le contarán aún más sobre las cosas que son importantes para ellos. Escuche también a las demás personas que forman parte de la vida de sus hijos (maestros, profesores de gimnasia, amigos, padres de amigos). Todos ellos pueden decirle algo sobre sus hijos que usted tal vez no sepa.



4. Dé el ejemplo. Usted es la influencia más importante en la vida de sus hijos.



Sea usted mismo el modelo de persona que desea para sus adolescentes. Hable con sus adolescentes sobre sus propios valores y lo que usted espera de ellos. Demuéstrele que usted es responsable de sus acciones y cumpla con sus promesas. Dé el buen ejemplo. Y recuerde, los jóvenes aprenden de lo que ven.

5. Ser padre es un trabajo duro. No tenga miedo de pedir ayuda.

Ser padre puede ser muy difícil. A medida que sus niños crecen y aprenden, usted también crece y aprende como padre. No tema admitir que hay cosas que no sabe o comprende. Hablar con amigos, con otros padres o con sus propios padres puede ser útil. Pedir ayuda tan sólo quiere decir que usted está tratando de ser el mejor padre posible.



6. Fije las reglas y respételas.

Parte de su deber como padre es crear un ambiente seguro para sus hijos. Aunque los jóvenes no lo admiten, los límites en realidad los hacen sentir seguros y queridos. Para crear un ambiente seguro, explique a sus hijos cuáles conductas son aceptables y ayúdeles a desarrollar el control de sí mismos. Reúnanse como familia para fijar reglas y discutir qué pasa si no se las respeta. Hablen sobre por qué es importante seguir las reglas y una vez que hayan sido establecidas, colaboren para seguirlas.

7. Hable con sus adolescentes, aún de los temas que resulten incómodos.

Hablar de temas delicados como los sentimientos, las relaciones, el sexo o las drogas puede ser difícil. Sus adolescentes tal vez actúen como si lo supieran todo, pero no se engañe. Su deber como padre es ayudarles a manejar las situaciones difíciles. Por eso, hay que estar preparado. Manténgase bien informado y sepa lo que quiere decir. Algunas veces no tendrá respuestas para las preguntas de sus adolescentes. Eso está bien. Simplemente sea honesto. Cuando no tenga una respuesta, dígalo. Y después, traten de encontrar la respuesta juntos.

8. Dé reconocimiento a sus adolescentes. Cuando estén haciendo las cosas bien, dígaselo.

Sepa reconocer a sus adolescentes por las cosas bien hechas. Sea específico con respecto a lo que está alabando y dé su aprobación tan pronto como se la hayan merecido. Por ejemplo, en vez de decir "qué buen muchacho", diga "me enorgullece la manera en que manejaste esa situación hoy a la mañana".

Decirles que usted está orgulloso ayuda al adolescente a desarrollar su autoestima y es más efectivo que el criticismo.



9. Ayude a sus adolescentes a fijarse metas.

Aliente a sus adolescentes a pensar más allá del día de hoy. Hágalos hablar del futuro, de lo que desean para sí mismos y de lo que será necesario para realizar sus planes. Muéstrelos a sus adolescentes que usted apoya sus metas estando disponible para guiarlos en sus decisiones. Lo que es más importante, espere que triunfen.

10. Recuerde, usted es el padre. Ellos son los adolescentes.



Nadie dijo que criar hijos sea cosa fácil. Habrá ocasiones en que usted tendrá que tomar decisiones difíciles con respecto a sus adolescentes, decisiones que a ellos no les gustarán. Pero recuerde, ellos son jóvenes, no adultos, y todavía necesitan su ayuda y guía para manejar todos los problemas y sentimientos que deben enfrentar.

Usted no está solo. Hay ayuda disponible para los padres de adolescentes.

Si tiene preguntas sobre la crianza de sus adolescentes o si desea más información acerca de los programas y servicios disponibles en su comunidad, llame a la Línea de Información de Salud de la Familia al, **1-800-942-7434.**

